

Октябрьский (сельский) район ст. Бессергеновская

(территориальный ,административный округ(город, район, поселок)

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа№41**

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 41

Приказ от 25.08.22г. № 179

_____Медный А.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное общее 4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов - 102 часа

Учитель Попова Валентина Ивановна

(ФИО)

Программа разработана на основе Федерального образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального образования, авторской программы для 1-4 классов общеобразовательных учреждений В.И.Лях. «Физическая культура», - (Москва, «Просвещение», 2022 г.)

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Аннотация

Название рабочей программы	К Л А С С	УМК	Ко-во часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа «Физическая культура»	4	1. В.И.Лях. «Физическая культура», - Москва, «Просвещение», 2022 г.	102	В.И.Лях, / Попова В.И.

Планируемые результаты освоения учащимися 4 класса программы по физической культуре

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;
- знание

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 4 класса

В результате освоения программного материала ученик:

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- правила проведения подвижных игр, в том числе национальных адыгейских игр.
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- организовать подвижные игры, в том числе адыгейские национальные игры.
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.

Содержание программы

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно–методическое обеспечение.

На уроки в 4 классе выделяют 102 часа (3 часа в неделю, 34учебные недели).

базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы, национального компонента.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дом. задание	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	С 8-9	01.09	
2	Форма- игра. Виды ходьбы. подвижные игры	1	С82	05.09	
3	Форма- игра. Бег с изменением направления и скорости.	1	С 83	07.09	
4	Форма- игра. Специальные беговые упражнения .	1	С 84	08.09	
5	Форма- игра. Специальные беговые упражнения .	1	С 84	12.09	
6	Развитие координационных	1	С 99	14.09	

	способностей.				
7	Развитие координационных способностей.	1	С 99	15.09	
8	Развитие скоростных способностей	1	С 100	19.09	
9	Развитие скоростных способностей	1	С 100	21.09	
10	Развитие скоростной выносливости	1	С 101	22.09	
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	С 102	26.09	
12	Урок- игра. Метание мяча в цель	1	С 102	28.09	
13	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1	С 120	29.09	
14	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	С 115	03.10	
15	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	С 115	05.10	
16	Урок- игра. Прыжки на скакалке.	1	С 116	06.10	
17	Прыжок в длину с разбега .	1	С 86	10.10	
18	Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра.	1	С 121	12.10	
19	Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра.	1	С 122	13.10	
20	Форма- экскурсия: Преодоление препятствий	1	С 122	17.10	
21	Переменный бег	1	С 123	19.10	
22	Переменный бег	1	С 123	20.10	
23	Урок- игра. Развитие силовой выносливости	1	С 123	24.10	
24	Гладкий бег	1	С 83	26.10	
25	Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка	1	С 85	27.10	
26	Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка		С 85	07.11	
27	Основы знаний	1	С 8-9	09.11	
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	С 96	10.11	
29	Ловля и передача мяча.	1	С 97	14.11	
30	Ловля и передача мяча.	1	С 97	16.11	
31	Ловля и передача мяча.	1	С 98	17.11	
32	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1	С 98	21.11	
33	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1	С 99	23.11	
34	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1	С 98	24.11	
35	Бросок мяча в цель (щит).	1	С 84	28.11	

36	Бросок мяча в цель (щит).	1	С 84	30.11	
37	Бросок мяча в цель (щит).	1	С 84	01.12	
38	Развитие ловкости.	1	С 101	05.12	
39	Развитие ловкости.	1	С 101	07.12	
40	Развитие ловкости.	1	С 101	08.12	
41	Развитие координационных способностей	1	С 100	12.12	
42	Развитие координационных способностей	1	С 100	14.12	
43	Развитие координационных способностей	1	С 100	15.12	
44	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	С 125	19.12	
45	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	С 125	21.12	
46	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	С 126	22.12	
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	С 126	26.12	
48	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	С 126	28.12	
49	СУ. Основы знаний	1	С 20	09.01	
50	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	С 117	11.01	
51	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	С 117	12.01	
52	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	С 117	16.01	
53	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1	ОРУ	18.01	
54	Развитие гибкости	1	ОРУ	19.01	
55	Упражнения в висе и упорах.	1	ОРУ	23.01	
56	Упражнения в висе и упорах.	1	ОРУ	25.01	
57	Упражнения в висе и упорах.	1	ОРУ	26.01	
58	Упражнения в лазаньи и перелезании.	1	С 160	30.01	
59	Упражнения в лазаньи и перелезании.	1	ОРУ	01.02	
60	Упражнения в лазаньи и перелезании.	1	ОРУ	02.02	
61	Развитие координационных способностей	1	ОРУ	06.02	
62	Упражнения на равновесие	1	ОРУ	08.02	
63	Упражнения на равновесие		ОРУ	09.02	
64	Развитие скоростно- силовых способностей	1	ОРУ	13.02	
65	Развитие скоростно- силовых способностей	1	ОРУ	15.02	
66	Развитие скоростно- силовых способностей	1	ОРУ	16.02	
67	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1	С 103	20.02	
68	Эстафеты. Развитие двигательных	1	ОРУ	22.02	

	качеств.				
69	Подвижные игры на развитие ловкости	1	С 132	27.02	
70	Подвижные игры на развитие ловкости	1	С 132	01.03.	
71	Подвижные игры на развитие ловкости	1	С 132	02.03	
72	Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты.	1	С 134	06.03	
73	Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты.	1	С 134	09.03	
74	Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты.	1	ОРУ	13.03	
75	Развитие координационных способностей	1	ОРУ	15.03	
76	Развитие координационных способностей	1	ОРУ	16.03	
77	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1	ОРУ	20.03	
78	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1	ОРУ	22.03	
79	Преодоление препятствий	1	ОРУ	23.03	
80	Преодоление препятствий	1	ОРУ	03.04	
81	Развитие выносливости.		С 146	05.04	
82	Развитие выносливости.	1	ОРУ	06.04	
83	Переменный бег	1	С 147	10.04	
84	Переменный бег	1	ОРУ	12.04	
85	Кроссовая подготовка	1	ОРУ	13.04	
86	Кроссовая подготовка	1	ОРУ	17.04	
87	Кроссовая подготовка	1	ОРУ	19.04	
88	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1	С 130	20.04	
89	Развитие скоростной выносливости.	1	С 131	24.04	
90	Развитие скоростной выносливости.	1	ОРУ	26.04	
91	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	1	ОРУ	27.04	
92	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	1	ОРУ	03.05	
93	Высокий старт. Финальное усилие.	1	ОРУ	04.05	
94	Высокий старт. Финальное усилие.	1	ОРУ	10.05	
95	Развитие координационных способностей	1	С 116	11.05	
96	Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ	15.05	
97	Метание мяча в цель.	1	ОРУ	17.05	
98	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ	18.05	
99	Развитие силовых способностей и	1	С 117	22.05	

	прыгучести				
100	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	1	С 118	24.05	
101	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	1	С 141	25.05	
102	Повторение пройденного. Основы знаний.	1	ОРУ	29.05	